

食育だより

平成30年5月16日

福島立石商業高等学校 保健厚生部

もうすぐ中間考査です。1年生は学校に慣れましたか？

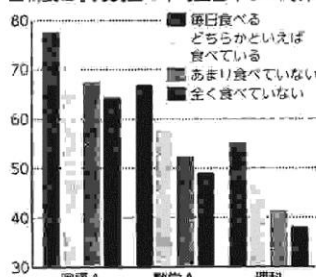
学業と部活動の両立に励んでいる人も多いことと思います。充実した学校生活のために、食事について考えてみましょう！！

1 朝食の摂取について

朝食の働きは2つあります。1 脳を働かせ、集中力を高める 2 体温を上げ、身体を動かす です。脳が活性化し、やる気も満ちてきます。以下の資料のとおり、朝食と学力、体力には相関関係があると言われています。つまり、朝食を毎日食べる人は、食べていない人より、学力も体力も高いのです。また、朝食を欠食している人は、毎日食べている人より肥満度が高いこともわかっています。欠食すると防衛本能が働いて身体がエネルギー源を貯蓄し、基礎代謝率の低い体質になるためです。

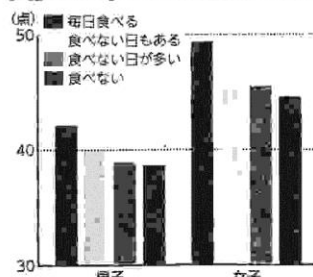
朝食の欠食の影響

■朝食と学力調査の平均正答率との関係



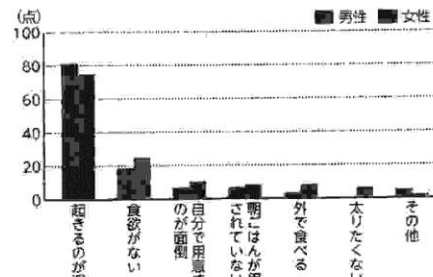
※対象は中学3年生約105万人
(文部科学省平成27年資料より)

■朝食と新体力テストの体力合計点との関係



※対象は中学2年生約90万人
(文部科学省平成27年資料より)

■朝ごはんを家で食べない日がある理由 (複数回答)



(農林中央金庫「現代高校生の食生活 家族で育つ」2017年5月より)

『トータル・データ家庭科ガイドブック』教育図書より

朝食と肥満

▶朝食の摂取状況と肥満傾向児および痩身傾向児の出現率 (小学5年生)

	男子			女子		
	肥満	正常	痩身 (やせ)	肥満	正常	痩身 (やせ)
毎日食べる	9.7%	87.9%	2.3%	7.5%	89.9%	2.6%
ときどき食べない	14.3	83.9	1.7	12.9	85.7	1.5
毎日食べない	17.0	81.4	1.6	17.9	80.3	1.8

(文部科学省「平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」)

『スキルアップ家庭科』大修館書店より

日本型食生活 ～ 一汁三菜 ～

米を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせた食事、1つの汁物と3つのおかずから成る。栄養バランスがよいと世界から注目されている。



『スーパーライブビュー』東京書籍より

●「朝食について見直そう週間運動」 6月13日(水)～6月20日(水)

本校では上記のように朝食週間を設定しました。最終日の6月20日(水)に第1回朝食調査を実施します。29年6月実施の本校の調査結果は、朝食摂取率96.4%、朝食の野菜摂取率は49.9%、朝食の汁物摂取率は40.3%でした。今年度も朝食摂取率100%を目指しています。これから、毎日朝食を意識して摂りましょう！！「一汁三菜」の栄養満点の食事が理想です。

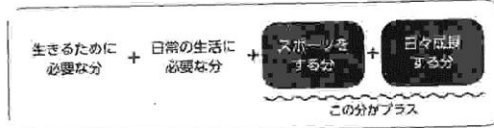
2 スポーツと食事の関係 ～ アスリートのための簡単栄養学 ～

毎日、長時間の部活動をしている人も多いと思いますが、疲労していませんか？練習で身に付けた技術を試合で十分発揮させるためには、「基礎体力」が必要です。「基礎体力」は「運動・栄養・睡眠」の3つから作られます。「基礎体力」が付けば、より強度で高度な練習が可能になるでしょう。



●スポーツをするのに必要な栄養

成長期である皆さんがスポーツをするためには、「生きるための栄養」+「日常生活のための栄養」に加えて、「スポーツをするための栄養」と「日々成長するための栄養」も必要になります。栄養が不足した状態では、自分の身を削って動いたり、疲労から回復できなったり、さらに成長するための栄養までスポーツのために使ったりするようになります。栄養不足は、強い身体を手に入れるどころか、健全な成長を阻害しかねません。



●毎日の食事の基本は、「栄養フルコース型」の食事

アスリートなら朝・昼・夕の3食とも「栄養フルコース型」にしてほしいものです。スポーツにルールがあるのと同じように、食べ方にもルールがあると思って、食事をしましょう！！

毎日の食事：基本は「栄養フルコース型」の食事

主食・おかず・野菜・果物・乳製品の5つがそろっていること。

1. 主食：糖質（炭水化物）が豊富なので、脳と筋肉のエネルギー源となる。

【主食は
パワーのもと
集中力キープ】

2. おかず：たんぱく質と鉄が豊富なので、筋肉や血液、その他の体づくりに貢献（脂質はとりすぎないよう、気をつける）。

【おかずは
パワー・スピード・スタミナ】

3. 野菜：ミネラル・ビタミン・食物繊維が多いので、コンディショニングに関与。

【野菜は
体質スッキリ、
気分は上々】

4. 果物も野菜と同様だが、柑橘系の果物なら、特にビタミンCがとれる。果汁100%のジュースでも代用できる。

【果物は
気分シャッキリ、
疲労回復】

5. 乳製品にはたんぱく質とカルシウムが豊富だ。カルシウムは骨や歯をつくり、神経の安定をも司る。

【乳製品は
けがの予防と
イライラ解消】

疲労回復のメニュー（豚肉と厚揚げのキムチ炒め）



＊材料・分量＊

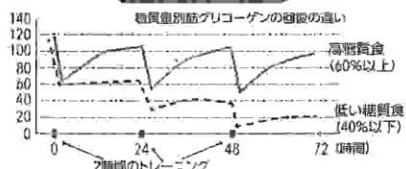
豚もも肉（薄切り）	60g
厚揚げ	1/4枚（50g）
大豆もやし	1/6袋（30g）
人参	1/8本（20g）
にら	1/3束（30g）
キムチ	40g
油	小さじ1（4g）
しょうゆ	適量

- 1 豚肉、厚揚げは一口大に切る。にらは約3cmの長さに切り、人参は薄い短冊切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉、野菜類とキムチ、厚揚げの順に加えて炒める（厚揚げは崩れやすいので注意する）。
- 3 汁をみてしょうゆで調味し、器に盛り付ける。

（国立スポーツ科学センターHP「アスリートのわいわいレシピ」より）

『家庭科55資料集』教育図書より

炭水化物の重要性



炭水化物（糖質）はスポーツ中のエネルギー源としてだけでなく、筋肉の回復にも重要。

（Costill DL and Miller JM. Nutrition for endurance sport. Carbohydrate and fluid balance. Int J Sports Med 1:2 14, 1980.）

『家庭科55資料集』教育図書より

●試合前後の食事

試合前日	主食と果物を多めにし、おかず・野菜・乳製品は少なめにする。 脂質が多く消化に時間がかかるものや生もの、食物繊維が多いものは控える。
試合当日	糖質を中心に、試合の3～4時間前にとる。 試合中はスポーツドリンクなどで水分補給をする。
試合後	30分以内に、糖質とたんぱく質を3:1の割合で摂取すると、回復が早まる。その後基本のフルコースをとる。

『スーパーライフビュー』東京書籍より